

आरोग्य-आनन्द-सुख-शान्ति प्रदान करनेवाली पुस्तकें

यदि तुम शारीरिक रोगों के शिकार हो रहे हो, मानसिक चिन्ता, शोक क्लेशों से दुःखी हो रहे हो, और सांसारिक उपायों से थक चुके हो तो, परु धार इन पुस्तकों को अवश्य मंगाकर देख लो। तुम्हें इन पुस्तकों के पढ़ने ही से आनन्द-उत्साह-बल शरीर-मन-आत्मा में संचार करते हुए मालूम होगा:—

आरोग्य और आनन्दमय जीवन बनाने के उपाय	।=)
ॐकार जपविधि:	।)
गायत्री महिमा	।।

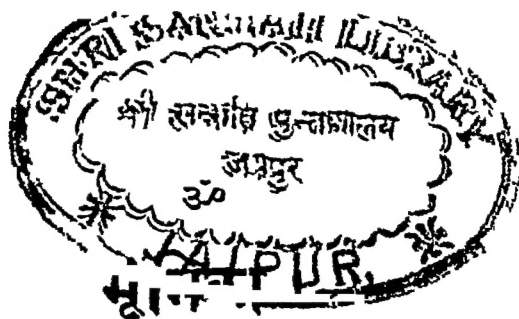
पता:—उपयोगी ग्रंथ भंडार, उज्जैन (मालवा)

कमीशन के नियम

श्रीमान् प० भाऊलालजी-मुख्याध्यापक “श्रीराम विद्यालय बोकानेर” ने इसी (अप्रैल १९२६) मास में सौ पुस्तकें परोपकारार्थ वितरित करने के लिये मगाईं। अन्य महाशयों को भी ऐसी पुस्तकों का दान करना सर्वोत्तम फलदायक है।

पाँच रुपये अथवा अधिक की पुस्तकों पर दो आने रुपया कमीशन दिया जायगा। कमीशन के आर्डर पर दशमांश (याने दस रुपये के आर्डर पर एक रुपया) पेशगी भेजना होगा।

एक पुस्तक बी० पी० से नहीं भेजी जायगी।



इस निबन्धमें जपका तात्विक विवेचन करके 'सोहम्' मन्त्र पर विचार किया गया है। संसार सागरसे सुख और शान्ति-के साथ पार लगानेवाला जपके समान दूसरा कोई सहज और सुलभ साधन नहीं है। जो मनुष्य जप नहीं करता उसे मनुष्य जन्ममें आनेका आनन्द ही नहीं मिलता उसका मनुष्य होना ही निष्फल होता है। वेदोंसे लगाकर समस्त धर्म-ग्रन्थोंका यही उपदेश और आदेश है।

'सोहम्' के जपसे प्राकृतिक नियमानुसार श्वास-प्रश्वास होने लगता है जिससे, स्वरोदय शास्त्रानुसार मनुष्य दीर्घायु होता है। सोते समय इसका जप करनेसे तत्काल-परमप्रिय सुखकारक निद्रा आ जाती है। प्रातःकाल जप करनेसे मानसिक बल बढ़ता है। सब कार्य व्यवस्थानुसार करनेकी प्रेरणा रहती है और सब दिन आनन्दसे व्यतीत होता है।

किसी भी देशकी-जातिकी-व्यक्तिकी उन्नतिका मुख्य उपाय एकाग्रता है। गरीब और अमीर-मूर्ख और विद्वान्-सबको इसकी आवश्यकता होती है और सबका इससे असीम उपकार होता है। पाश्चिमात्य भाषामें इस (एकाग्रता) पर

अनेक बड़े बड़े ग्रंथ लिखे गये हैं। हमारे यहाँ भी इन्हींको सिद्धिके लिये योगशास्त्रका निर्माण हुआ है।

एकाग्रता वह सोमा है जिम्मे उस पार सब मूल जगन् और उस पार सूक्ष्म जगन् है। बिना इस सोमाको पार किये सूक्ष्म लोकोमें कोई पहुँच नहीं सकता। विद्याव्ययन, व्यापार, व्यवहारमें कुशलताप्राप्त करना हो—अथवा भूत-भविष्यका अलौकिक दिव्य ज्ञान प्राप्त करना हो, सबके लिये—सबसे पहले—सबसे मुख्य आवश्यकता एकाग्रताकी है। 'सोहम्' के जपसे बहुत शीघ्र एकाग्रता होती है। यह जप चाहे पगीक्षा करके देख लो।

जप करनेसे सब प्रकारके भय-क्लेश और चिन्ताओंका नाश हो जाता है। पाश्चिमान्य पंडितोंने उसका कारण कल्पन बताया है—जैसा इस निबन्धमें आगे दिखाया गया है। परन्तु पौर्वात्य शास्त्रोंने और ऋषियोंने बतलाया है कि सारे विश्वमें एक चेतन शक्ति व्यापक हो रही है। उसके ज्ञानसे—जाननेसे ससारके समस्त क्लेश पुज ऐसे नष्ट हो जाते हैं जैसे सूर्यके प्रकाशसे अन्धकार। वह ज्ञान समाधि अवस्थामें प्राप्त हो सकता है और 'सोहम्' के जपसे जितनी जल्दी समाधि अवस्था प्राप्त होती है उतनी जल्दी और किसी मंत्रसे नहीं होती।

अन्तमें इस बातपर पाठकोंका ध्यान मुख्यतया आकर्षित करता हूँ कि 'सोहम्' के जप करनेमें मुखसे या मनसे कोई वर्ण उच्चारण नहीं किया जाता। किन्तु श्वास-प्रश्वासमें केवल

ध्यान द्वारा इसका जप करना होता है। यही कारण है कि इसके जपसे तत्काल चित्तकी एकाग्रता होती है। अर्थात् श्वास भीतर लेते समय 'सो' और बाहर छोड़ते समय 'हम्' की ध्वनिपर ध्यान रखना और उस ('हम्-की) ध्वनिको घंटा-नादके समान-घंटेकी गुँजके समान अपने भीतर ही भीतर यथाशक्ति खूब गुँजाते रहना चाहिये। इस प्रकार जप करनेसे पहली बार ही तुम्हें शान्तिका अनुभव होगा और इस मंत्रकी उपयोगितापर विश्वास जम जायगा।

विनीत

लेखक

सोहं-चमत्कार

मैंने पहलेके तीन पुष्पोंमें ॐकार और प्राण्यत्री मंत्रके संबंधमें यथामति विवेचन किया है। अब इस निबन्धमें 'सोहम्' इस मंत्र पर विचार किया जायगा।

आत्मरक्षा और आत्मोन्नतिके लिये मनुष्य मात्रको कमसे कम एक घंटा नित्य जप करनेकी आवश्यकता है। परन्तु जिनके पास धनबल-विद्याबल-बुद्धिबल-बन्धुबल आदि और किसी प्रकारका बल न हो और जो ससार में सर्वथा असहाय हीन-दीन-दुःखी दशामें हों उन्हें तो मंत्रका आराधन करना अत्यन्त ही आवश्यक है।

उद्यमः खलु कर्तव्यो निर्धनेन विशेषतः।

उद्यम सबको करना चाहिये। परन्तु निर्धनको विशेष-अधिक उद्यम करना चाहिये। अर्थात् जिनके पास धन है-विद्या है-बुद्धि है-दस मनुष्य सहायक हैं वेभी बिना जप किये मानसिक क्लेशोंसे छुटकारा नहीं पा सकते। परन्तु जिनके पास न धन है-न विद्या है-न बुद्धि है-न बल है और न कोई सच्चा हितैषी है-सहायक है ऐसे मनुष्यको अपना जीवन

आनन्दमय बनानेके लिये संसारमें जपके सिवा दूसरा मार्ग ही नहीं है ।

यदि कहो कि जपसे अवश्य फायदा होगा इसका प्रमाण क्या है ? इसका उत्तर यह है कि हरीतकी खानेसे रेचन होता है या नहीं—अग्निपर हाथ रखनेसे जलता है या नहीं । इसके लिये साक्षी वर्तमान करनेकी आवश्यकता नहीं । हरीतकी खाकर और अग्निपर हाथ रखकर देख लो । हरीतकी खानेसे रेचन होता है—और अग्निपर हाथ रखनेसे हाथ जल जाता है यह जितना सत्य है । मंत्रके जपसे दुःख दूर होते हैं—इच्छायें पूर्ण होती हैं और जीवन सफल होता है यह भी उतना ही सत्य है । प्रत्यक्ष प्रमाण यही है कि करो और देख लो ।

स्वा० दयानन्द सरस्वतीने जत्र तत्र-मंत्र-जादू-टोना-चुरकी मारण - मोहन-उच्चाटन-वशीकरण-भूत-प्रेत-डाकन-चुडैल-भाडा-फूँका और सती आदिके भूटे विश्वासोंका खंडन किया है । परन्तु वैदिक मंत्रोंके जपमें उनकी भी अटल श्रद्धा थी ।

किन्तु वर्तमान कालमें इस संबंधमें सबसे अधिक प्रकाश डाला है पाश्चिमात्य Psychology (मानस शास्त्र) ने । उसने वैज्ञानिक प्रणाली से यह सिद्ध कर दिया है कि उच्चारण किया हुआ कोई भी शब्द नाश नहीं होता—किन्तु वह दीर्घकाल तक कंपन उत्पन्न करता चला जाता है । मौन या अमौन अवस्था में जो शब्द उच्चारण किये जाते हैं उनके द्वारा आकाश

में एक प्रकारके कंपन उत्पन्न होते हैं जिनमें रचना करनेकी बड़ी प्रबल शक्ति होती है। जिन कामोंको हम वर्षोंमें नहीं कर सकते उनको वह शक्ति चंद मिनटोंमें कर सकती है। उन्हीं कंपनोंके द्वारा अभिलपित वस्तु आकर्षित होता है—संकल्प सिद्धि होती है।

वैज्ञानिकोंका मत है कि यह सारा ससार केवल कंपनका समुद्र है। देखने सुनने आदिका समस्त ज्ञान, प्रकाशवायु आदिके कंपनोंहीके कारण होना है। विचारोंके भी कंपन होते हैं। विचारोंके कंपन ईश्वर नामक सूक्ष्म तत्वमें वास और भ्रमण करते हैं। उन्हीं कंपनोंसे मारण-मोहन-उच्चाटन-वशीकरण आदि क्रियायें सिद्ध होती हैं।

ईश्वर तत्वही सूक्ष्म लोक है। जो कुछ स्थूल लोकमें होता है वह सब पहिले सूक्ष्म लोकमें बनता है। जिसको सूक्ष्मलोकोंमें गति होती है—सूक्ष्म लोकोंमें चलती हुई क्रियाओंको जो देख सकता है वह आगे होनेवाली घटनाओंको पहलेसे जान जाता है। उसीको भविष्यज्ञानी या भविष्यवक्ता कहते हैं।

सूक्ष्म लोकोंके कार्योंको देखनेके लिये सूक्ष्म दृष्टि चाहिये। वह दृष्टि एकाग्रतासे उत्पन्न होती है। अपनी वृत्तियोंको—अर्थात् अपने विचारोंको किसी एक वस्तुपर लगा देनेसे उनमें एक ऐसी असाधारण महाशक्ति उत्पन्न हो सकती है जिसका कोई अन्दाज़ नहीं लगा सकता। वही वह शक्ति है जिसके द्वारा हम प्रत्येक इच्छित वस्तुको अपने तरफ आकर्षण कर सकते हैं—खींच सकते हैं।

सारांश यह है कि जो वस्तु हम चाह सकते हैं—उच्छा कर सकते हैं वह सब आकर्षण शक्तिके अधिकारके भीतर है और आकर्षण शक्तिका प्रत्येक वस्तुके साथ कंपन संबंध है। मौन या अमौन जप करनेसे सूक्ष्म आकाशमें एक प्रकारके कंपन उत्पन्न होते हैं। उन्हीं कंपनोंके द्वारा हम अपनी इच्छा-क प्रत्येक वस्तुको अपनी तरफ आकर्षण कर सकते हैं—प्राप्त कर सकते हैं। बड़ीसे बड़ी कामना भी इस तरह पूर्ण हो सकती है।

उपरोक्त विवरणसे यहाँ इतना ही स्पष्ट करना है कि प्राचीन ऋषि-मुनियोंने जप करनेकी प्रणालीका जो आविष्कार किया है वह पूर्ण वैज्ञानिक है। यद्यपि पाश्चिमात्य विद्वानोंके समान उन्होंने तर्क वितर्क (Reasoning) द्वारा उसे सिद्ध करके नहीं बतलाया है। इसका कारण यह प्रतीत होता है कि उस समयका जगत् श्रद्धा विहीन नहीं था। अतएव उस प्रकारके विवेचनकी उस समय आवश्यकता नहीं थी।

गोतामें भगवान् कृष्णने कहा है कि तीन मनुष्योंका नाश होता है:—

अज्ञश्चाश्रद्धधानश्च संशयात्मा विनश्यति ।

(अज्ञ) जो दुःखोंसे छूटनेका उपाय जानता हो न हो (जैसे जप करनेसे दुःखोंका नाश होता है यह जिसे मालूमही न हो) (अश्रद्धधान) जानते हुए भी उसपर श्रद्धा न हो (जैसे गायत्री जपसे सब कार्य सिद्ध हो सकते हैं यह सब जानते हैं पर जप

करना कोई नहीं, क्या ? श्रद्धा नहीं है) तां सरा (सशयात्मा) जानना भी हो-श्रद्धा भी हो परन्तु जप करनेसे कार्य होगा या नहीं—जिसके मनमें ऐसा सशय बना रहता हो—ये तीनों मनुष्य नष्ट हो जाने हैं—नाश हो जाने हैं ।

शास्त्रमें लिखा बातपर भरोसा करनेका नाम श्रद्धा है । हमारे शास्त्रोंमें लिखा है कि ध्यानको पहली सीढ़ी श्रद्धा है । अगम्यको गम्य—अलभ्यको सुलभ—असाध्यको साध्य और मृतको सजीव करनेवाली श्रद्धा ही है । अदृष्ट जगत्मेंसे मनुष्यको कामनाओंको आकर्षण करके स्थूल जगत्में प्रत्यक्ष करा देनेवाली श्रद्धा ही है ।

“महानिर्वाण तत्र” (मंत्र शास्त्रका एक बड़ा ग्रन्थ) बहुत दिनोंसे एक महाशयके पास रखा हुआ था । एक बार उनसे मिलनेका मुझे सौभाग्य हुआ । मेरी रुचि देख उक्त ग्रंथ उन्होंने मुझे कृपा करके बताया । वैदिक ग्रंथोंमें जिस प्रकार गायत्रीकी महिमा है उसी प्रकार उस ग्रंथमें—

ॐ सच्चिदेकं ब्रह्म

इस मंत्रकी महिमाका वर्णन किया गया है । मैंने उक्त मंत्रको उस मंत्रके जप करनेकी सलाह दी । मेरी सलाह उन्हें उचित मालूम हुई । उन्होंने जप करना आरम्भ कर दिया और कुछ कालके पश्चात् मुझे निम्नलिखित पत्र लिखा:—

“श्रीमान् हीके साथ वार्तालाप करनेके समय जपका महत्व मेरी समक्ष पुनः सतेज हुआ था । महानिर्वाण तंत्रमें

उल्लिखित मंत्र “ॐ श्रीं सच्चिदेकं ब्रह्म” इस मंत्रका जप-आरंभ किया था। आपने आज्ञा की थी कि उसका अनुभव लिखना। मैं प्रसन्नतापूर्वक आपको लिखता हूँ कि उसका फल मैंने वैसा ही पाया जैसा कि तंत्रमें लिखा था। उसके पूर्व मैं आर्थिक कष्टमें था। नौकरीके सम्बन्धमें भी अनेक चिन्तार्ये थीं। परन्तु उसके बाद क्रमशः सब आपत्तियाँ दूर होगईं। और मेरे वेतनमें और अधिकारमें वृद्धि होगई।”

शक्तिको उपासना भारतीयोंके घर-घरमें, सब जातिमें समानरूपसे प्रचलित है। गायत्री शक्तिका ही स्वरूप है। जिस स्वराज्यके लिये सारा देश सरतोड़ परिश्रम कर रहा है, यदि भारतीय द्विज समाज स्वराज्य प्राप्तिके संकल्पसे प्रति-दिन सिर्फ एक एकही माला जप लिया करें तो कमसे कम चौबीस लक्षका एक पुरश्चरण नित्य होजाय और इस बृहत् और महदनुष्ठानके प्रभावसे अपने आप स्वराज्य प्राप्तिका कोई सुगम सुलभ सुयोग निश्चय और निःसंदेह उत्पन्न होजाय।”

परन्तु यहाँ तो जेल जाना-मार खाना-मर जाना मंजूर है पर जप करना मंजूर नहीं। क्यों ? तो कहते हैं—“क्या करें जप करनेमें मनही नहीं लगता।”

(मन नहीं लगता है) इसीमें तो सारा रहस्य छिपा हुआ है। विद्याध्ययनमें-व्यायाममें-संध्यामें-अग्निहोत्रमें-सत्य भाषण में मन नहीं लगता है इसीसे क्या ये कर्म त्याग देने योग्य हैं ? आज कोट्यावधि बालक विद्याध्ययनमें लगे हुए हैं। क्या

सभीका मन लगता है। नहीं। मनके विरुद्ध सबको चलना पड़ता है। जितने अच्छे-उपयोगी और लाभदायक कार्य हैं उनमें मन खुशीसे नहीं लगता—जबर्दस्ती लगाना पड़ता है—तभी उस कामका अमृतमय फल प्राप्त होता है।

पाश्चिमात्य जगत्की उन्नतिका एक कारण यह भी है कि वे किसी कामको कठिन समझकर छोड़ नहीं देते। किन्तु किसी कामके उपयोगी होनेमें जब उन्हें विश्वास हो जाता है तो उसको सिद्ध करनेमें वे अपनी पूरी शक्ति लगा देते हैं। परन्तु हमारा व्यवहार उनसे विलकुल विपरीत होता है। हम चाहते हैं कि हाथ पाँव कुछ भी न हिलाना पड़े और संसार भरके सब सुख हमें प्राप्त हो जायें। यह कैसे संभव है ?

जब यह बात तुम्हारी समझमें आ जाय कि केवल पारमार्थिक उन्नतिके लिये ही नहीं—किन्तु ससारकी सभी अवस्थाओंमें उन्नतिका मुख्य साधन एकाग्रता है और एकाग्रता सिद्धिका सबसे सुगम साधन मंत्र-जप-है। तो मनकी निर्बलतासे उसे कठिन समझकर छोड़ नहीं देना—किन्तु सब शक्ति लगाकर जप करना चाहिये।

यद्यपि पहले पहले कुछ दिनों तक जप करनेमें मानसिक पीड़ा होती है। पर उस पीड़ाको सह लेनेसे संसारो भ्रमोंकी और अनेक असीम मानसिक पीड़ाओंसे छुटकारा मिल जाता है और जो इस पीड़ाको सहनेके लिये तैयार नहीं हैं उन्हें आजीवन असंख्य अन्य अनेक प्रकारकी मानसिक पीड़ाओंको

सहते रहने के लिये सदा तैयार रहना चाहिये । तपना होगा—
खुशीसे तपो या नाराजीसे । जप करनेमें तपनेसे और सब
प्रकारके तापोका—दुःखोंका नाश हो जाता है और यह लोक
और परलोक दोनोंका आनन्द प्राप्त होता है । जो जपसे
मुँह मोडते हैं—प्रमाद करते हैं—आलस्य करते हैं वे आपही
अपने मनकी दशा देख लें । शान्ति कहों है ?

वास्तवमें मनुष्य जीवनकी सफलता तन्दुरुस्त रहकर
कर्तव्य पालनमें है और प्राचीनतम ग्रंथों और गीताके
अनुसार मनुष्यका मुख्य कर्तव्य यज्ञ है । यज्ञसे ऐहिक और
पारमार्थिक सब सुख प्राप्त होते हैं । सब यज्ञोंमें जपयज्ञ श्रेष्ठ
है । उससे जीवनकी सब आवश्यकतायें पूर्ण हो जाती हैं—
चिन्ता, शोक, भय, दरिद्रता इत्यादि अरिष्टोंका नाश हो जाता
है और कठिनसे कठिन कार्य भी इसके द्वारा सिद्ध हो जाते हैं ।

जैसे प्राचीन कालमें रणभूमिमें सब शस्त्र निष्फल हो जाते
थे तब ब्रह्मास्त्रका प्रयोग किया करते थे । ब्रह्मास्त्र कभी निष्फल
नहीं जाता था । उसी तरह जीवन संग्राममें सब प्रकारके पुरु-
षार्थ करके जब हार जाय किसी भी उपायसे सफलता प्राप्त
नहीं होती हो तो उस समय मनुष्यको चाहिये कि मंत्र जपरूपी
ब्रह्मास्त्रका प्रयोग करे । जिन कामोंमें सहस्रो उपायोंसे सफ-
लता प्राप्त नहीं हुई थी—केवल जप करनेसे निश्चय और
निःसन्देह सफलता प्राप्त होगी । जपसे बढ़कर सफलताकी
कुंजी और कोई दूसरी है ही नहीं ।

अब एक प्रश्न यह होता है कि वर्तमान कालमें धन-जन-बल-विद्या बुद्धि-आदि सभी क्षेत्रोंमें यूरोप निवासी सबसे बड़े-बड़े-उन्नत अवस्थामे है—विना जप किये उन्नति कैसे होगई ?

इसका उत्तर यह है कि उनके और हमारे जीवनके आदर्शोंमें उतनीही भिन्नता है जितनी पूर्व और पश्चिममें भिन्नता है। उनके जीवनका आदर्श होता है Eat drink and be marry अर्थात् खाओ-पीओ और चैन करो और हमारा आदर्श होता है और होना चाहिये:—

- (१) आत्मवत् सर्वभूतेषु यः पश्यति स पंडितः ।
- (२) मित्रस्य चक्षुषा सर्वाणि भूतानि समीक्षन्ताम् ।
- (३) आत्मा वाऽरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यश्च ।

- (१) जो सब प्राणियोंको अपने समान देखता है वह परिडित है ।
- (२) सब प्राणिमात्रको मित्र भावसे देखो ।
- (३) आत्माहीको देखना, सुनना, विचारना और समझना चाहिये इत्यादि ।

अर्थात् हमारे शास्त्रोंके अनुसार हमारे जीवनका मुख्य उद्देश्य केवल संसारी भोगोंको प्राप्त कर लेना मात्र ही नहीं है। क्योंकि एकाग्रताके पश्चात् समाधि अवस्थाकी प्राप्ति होती है। उस अवस्थामें मनुष्यको अपने अनेक भूत जन्मोंका असन्दिग्ध

ज्ञान उत्पन्न हो जाना है। उस समय वह देखना है कि जिस प्रकार वर्तमान जन्ममें उसके स्त्री-पुत्र-पुत्री-सगे-संबंधी है, ठीक उसी प्रकार पहले जन्मोंमें भी थे और आगे भी ऐसा ही होनेवाला है। इस जन्म-मरणके चक्रसे छूटना ही मनुष्य जन्ममें आनेका सर्वोच्च फल है। महात्मा निलक अपने अमर ग्रंथ 'गीता रहस्य' में लिखते हैं:—

“अपनी आत्माके अमर-श्रेष्ठ-शुद्ध-नित्य-तथा सर्वव्यापी स्वरूपकी पहचान करके उसीमें रम रहना नानवान् मनुष्यका इस नाशवान् ससारमें पहला कर्तव्य है।” (गी० २० ४८६)

अब आपको कौनसा आदर्श पसन्द है—पौर्वात्य या पाश्चिमात्य। पाश्चिमात्य पसन्द हो तो अपने जीवनका प्रत्येक क्षण अमूल्य समझकर एक क्षणको भी व्यर्थ नष्ट मत होने दीजिये। एकदम विद्याध्ययनमें लग जाइये। सब काम नियमानुसार और समयपर कीजिये। अपने कर्तव्य-पालनमें प्राणोत्सुककी भी परवाह मत कीजिये। इन्हीं नियमोंकी पावन्दीसे आज पाश्चिमात्य जगत् उन्नतिके उच्चतम शिखरपर आरूढ़ हो रहा है। आप भी इनके अनुसार आचरण करेंगे तो आपका सांसारिक उन्नति होगी और अवश्य होगी।

सत्यश्रमाभ्यां सकलार्थं सिद्धिः

श्रम और सचाईसे सब अर्थ सिद्ध होते हैं।

और यदि पौर्वात्य पसन्द हो तो मालामें मन लगाइये। इससे यह लोक और वह लोक दोनों सिद्ध होंगे। यह लोक और परलोक

दोनों सुधरगे। इतिहास इस बातका साक्ष्य है कि मालाका प्रभाव नलवारसे अधिक होता है। आज भीष्म, कर्ण, दुर्योधन, द्रोणाचार्य-शुधिष्ठिरादिका किसोपर कुछ प्रभाव नहीं है परन्तु वाल्मीकि, व्यास, वशिष्ठ आदि महर्षियोंको धाकसे आज भी हम मद्य-मांस-व्यभिचार आदि असंख्य बुराइयोंसे बचे हुए हैं।

संसारका उपकार करना चाहते हो तो पहले अपने आपको सुधारो। स्वा० विवेकानन्दका कहना है कि संसारका स्वभाव कुत्तेकी पूँछकासा है। कुत्तेकी पूँछको बारह बरसतक भौंग-लीमे सीधी बन्द करके रख दो—पर जब निकालो तब टेढ़ी ही रहेगी। संसारका भी यही स्वभाव है। ईश्वरकी कृपा से समय समयपर ऐसे महापुरुष उत्पन्न होते हैं जो उनके समयमें भाड़ बुहारकर संसारसे कूड़ा कचरा साफ़ कर जाते हैं। परशुराम, राम, कृष्ण आदि सबने ऐसा ही किया। पर देखो, आज संसार किस दशा में है? कुत्तेकी पूँछ जो टेढ़ी थी वह टेढ़ी ही है। इसलिये संसारको सुधारनेकी फ़िक्र छोड़कर तुम अपने आपको सुधारनेकी फ़िक्र करो। अगर हर एक मनुष्य अपने आपको सुधार ले तो संसार आपही सुधर जायगा।

जो लोग अपने आपको विना सुधारे दूसरोंको सुधारनेका दावा करते हैं वे दंभी हैं, पाखंडी हैं। सच्चे सुधारक पहले आप अपनेको सुधारते हैं।

एक समय स्वा० सुरेश्वराचार्यने स्वा० शंकराचार्यसे कहा

कि मैं आपसे हार गया और अपनी प्रतिज्ञाके अनुसार संन्यास भी ग्रहण कर लिया। परन्तु मेरी अन्नरात्मामें आपके सिद्धान्तोंपर अभी तक दृढ़ विश्वास नहीं जमता।

स्वा० शंकराचार्यने कहा—श्री पर्वतपर जाकर जप करो तब तुम्हें वह सब समझमें आ सकेगा।

(२) समर्थ स्वा० रामदासने बारह वर्षतक एक स्थानपर रहकर जप किया था। उसी जपके प्रतापसे उन्हें सब सिद्धियाँ प्राप्त हुई थीं और उन्हीं महात्माको मुख्य कृपा और सहायता से महाराज शिवाजी ऐसा विशाल हिन्दू राज्य स्थापन कर सके।

(३) स्वामी दयानन्द सरस्वतीके गुरु पूज्य स्वा० विरजानन्द सरस्वतीने तीन वर्ष गंगामें खड़े होकर जप किया था। जिसके प्रभावसे उन्होंने संस्कृत साहित्यमें महान् परिवर्तन करके उसके दिव्य तेजको पुनः (भारतमें ही नहीं—बल्कि सारे संसारमें) चमका दिया।

(४) “सम्पूर्ण भारततीर्थ माहात्म्य” नामकी पुस्तकमें पंडित रामचन्द्र नम्बूरी शर्माने एक महात्माका चित्र दिया है और उनके विषयमें लिखा है—

यह अद्वितीय महापुरुष हिमाच्छादित उच्च गिरि शिखरोंमें नग्न और निराहार विचरते रहते हैं। इनकी गति क्षण भरमें सहस्रों कोस आने जानेकी है। प्रायः आकाश मार्ग होकर आते जाने भी दृष्टिगोचर होते हैं। जब कभी ये चट्टी पुरीमें

विराजते हैं—उस समय दर्शनार्थी भक्तगण नाना प्रकारके भोजन अपने हाथसे महात्माके मुखमें देते रहते हैं। सहस्रों मनुष्योंका आहार महात्मा स्वाहा कर जाते हैं। इनका नाम “उत्तराखंडीय बाबा सुन्दरनाथजी” है।

(५) सेठ रामलालजी पोद्दवाल (वैश्य) (राम स्नेही साधू) नागदा मथुरा लाइनके “सुनसरी” स्टेशनके समीप “धलपट” ग्राममें रहते थे। यह पहले निपट खरिद्री थे। पश्चात् किसी महात्माकी कृपासे इनका मन भगवद्भजनमें लग गया। उसके प्रभावसे इन्हें अनायास अपार धनकी प्राप्ति हुई। इनके यहाँ भोजन, वस्त्र और वतनोंका सिदावत आजन्म जारी रहा। अनेक ब्राह्मण कन्याओंके विवाह और बड़कोंका यज्ञोपवीत कराया और अनेक चमत्कार दिये।

इनके बैठक स्थानमें खूटियोंमें मालायें लटकी रहती थी। दर्शनोंको अथवा मिलनेके लिये आने वालोंको माला लेकर जप करनेकी आज्ञा थी। फालतू बातचीत करनेवाले इनके यहाँ बैठने नहीं पाते थे। ये पढ़े लिखे कुछ नहीं थे। इनके पड़ोसी पं० शंकर श्रीपत अभी वी. वी. सी. आइ. रेलवेमें स्टेशन मास्टर हैं। उनका आँखों देखा यह वृत्तान्त है।

दिसम्बर १९२३ के काशीके “कान्यकुब्ज” में एक धनाढ्य धार्मिक ब्राह्मणका वृत्तान्त दिया था। उनका नाम पंडित गंगा-सहाय त्रिपाठी था। जिस ग्राममें पंडितजी रहते थे उसी ‘तेजपुर’ ग्राममें जानकी नामका एक डाकू रहता था। उसकी

इच्छा इनको मार डालकर इनका धन माल लूट लेनेकी थी। एक दिन जब पंडितजी शंकरकी पूजामें बैठे थे कि डाकू राज सदल बल आ धमका। ये भी उसकी इच्छा ताड गये और अपनेको ईश्वरकी इच्छापर छोडकर पूजासे नहीं उठे। बैठे ही बैठे उनका स्वागत किया और अपने ज्येष्ठ पुत्रसे कहा कि ये लोग धूपमें आये है इन सबको शर्वत पिलाओ। उन लोगोंने भी देखा कि यह अच्छा मौका है—इस समय येही पिता पुत्र दो व्यक्ति हैं—इन्हें मारकर काम फतेह करना चाहिये। ये लोग शर्वत पी ही रहे थे कि उतनेहीमें एक मनुष्य चिल्लाता हुआ आया कि दौडो जानकीके लडकेको बैल मारे डालता है। यह सुनकर सब लोग भागते हुए जानकीके घर गए और लडकेको मरा पाया। उसकी खीने;रो-रोकर विलाप किया कि हमने पहले ही कहा था कि ब्राह्मणको मत सताओ—उनके वहाँ डाका डालने मत जाओ, नहीं माना—उसीका फल मिला। यह सुनकर सब लोगोंने निश्चय हो गया कि वह डाका डालनेकी नियत-हीसे वहाँ गया था।

ऐसे ऐसे सैकडों दृष्टान्तोंसे यह प्रमाणित है कि भगवद् भजनसे सब प्रकारके अनिष्ट निवारण होते हैं और सब आशायें और इच्छायें पूर्ण होती हैं। यह सब देख सुनकर भी जो उसमें विश्वास नहीं करते—जप करना बिलकुल फालतू बात समझते हैं उनकी बुद्धिकी बलिहारी है।

जिस प्रकार निर्वलता अथवा किसीभागमें दर्द-सूजन आदि

विकार शरीरके रोगों होनेकी सूचना देते हैं। उसी प्रकार भय, चिन्ता, घबराहट, अस्थिरता, अस्मत्ता आदि विकार मनके रोगों होनेकी सूचना देते हैं और समस्त शारीरिक रोगोंकी अव्यर्थ महौषधि जैसे विधिपूर्वक किया गया व्यायाम कसरत है। उसी प्रकार समस्त मानसिक रोगोंकी अव्यर्थ महौषधि मंत्र जप है।

जप करनेके लिये पढ़े लिखे होनेकी जरूरत नहीं है। वहाँ तो रट लगा देनेकी जरूरत है—धुन लगा देनेकी जरूरत है। उस ध्वनिमें वह असर है कि मनुष्यका जीवन पलटा खा जाता है। प्राचीन ग्रंथोंने और विज्ञानने इस बातको मान लिया है कि उस ध्वनिसे सात्विक कंपन उत्पन्न होते हैं। दुःख, दर्द, बीमारी, चिन्ता, भय, शोक ये सब किसी कारणसे तामसी कंपनोंके बढ़ जानेसे होते हैं। प्रकाश जैसे अधकारको नष्ट कर देता है उसी प्रकार सात्विक कंपन तामसिक कंपनोंको नष्ट कर देते हैं। इस तरह मंत्रकी ध्वनिसे समस्त शारीरिक और मानसिक रोगोंका क्लेशोंका नाश होता है—बुद्धि स्थिर और सूक्ष्म होती है और संसारके और परमार्थके सभी कामोंमें उसे प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष सहायता सदा प्राप्त होती रहती है। बुद्ध, शक्य, कबीर, नानक, चैतन्य, रामदास, तुकागम आदि सभी महागुरुोंने यही माना है। वेद, वेदान्त, उपनिषद् और सब धर्मोंके अनुसार असीम सुखका भंडार केवल ब्रह्म-ईश्वर-परमात्मा-आत्मा ही है और उसकी प्राप्ति अचूक और असंदिग्ध साधन मंत्र जप है।

जप करनेके लिये सबसे श्रेष्ठ मंत्र ॐ है और दूसरा गायत्री मंत्र है। वेदोंमें—इसों उपनिषदोंमें—शास्त्रोंमें इन्हीं दो मंत्रोंके जपका विधान मिलता है। 'सोहम्' के जपका विधान उपरोक्त किसी ग्रंथ में नहीं मिलता। परन्तु 'सोहम्' मंत्रमें कुछ विशेषता है—कुछ चमत्कार है उसका संज्ञेपमें यहाँ वर्णन करते हैं।

'सोहम्' का विवेचन

श्रीयुत पं० नर्मदाशंकर देवशंकर मेहता वी० ए० ने गुजराती मासिक पत्र (वि० स० १९२१ आश्विन के) "स्वधर्मजागृति" में नीचे लिखे अनुसार 'सोहम्' का विवेचन किया है:—

"सवेतन मनुज्य प्राणीके श्वास आने जानेमें हंसः यह स्वाभाविक नाद पैदा होना है। उस नादका धारामें हंसः हंसः यह उच्चारण निरन्तर चलता रहता है। मंत्र शास्त्रमें इसे अजपा मंत्र जप कहते हैं। क्योंकि इस तरह मंत्रके जपमें कोई श्रम नहीं करना पड़ता। इस नाद ब्रह्ममें जो ध्वनि रहती है उसे मंत्र शास्त्रमें प्रणव कहते हैं। 'हंसः' इसको उलट देनेसे 'सोहम्' उच्चारण होता है।

इस उच्चारणमें व्यंजनोंको छोड़ देनेसे जो मूर्धभेदी ध्वनि रहती है उसे ओ३म् या प्रणव कहते हैं। उसी शब्दसारको वेदादि भी कहते हैं। क्योंकि 'अग्निमीले' आदि मंत्रोंका आरंभ अकार अजरसे ही होता है। उस ॐकार मंत्रको तार भी कहते हैं। क्योंकि वह जप करनेवालेका तारण करता है।

ॐकार इसलिये कहते हैं वह (अव् = रजण करना इस धातुसे बना है) अर्थात् जप करनेवालेकी रक्षा करता है। उसे अपर ब्रह्म भी कहते हैं। क्योंकि वह परब्रह्मको प्रगटाता है। उसे प्रणव इसलिये कहते हैं कि:—

(१) प्रस्य प्रकृति जातस्य नव. नावः—प्रकृतिसे उत्पन्न संसारी जनोंके लिये वह नावके समान तारनेवाला है। अथवा—

(२) प्रकर्षेण नवः नूतनः—जप करनेसे उसके नये नये अर्थ और भाव समझमें आते रहते हैं। अथवा—

(३) प्रकर्षेण नूयते स्तूयते—खूब जप करनेसे जिसका फल अवश्य मिलता है। अथवा—

(४) प्र = प्रपंचः—न = नास्ति—वः = युष्माकं—अर्थात् खूब जप करनेसे प्रपंचकी अशांति तुम्हें विलकुल नहीं रहेगी।

इस प्रकार अनेक अर्थोंसे स्वाभाविक पूर्ण ॐकारके जपसे उसके वाच्य रूपपर ब्रह्मका प्रकाश हृदयमें अवश्य प्रगट होता है। इसीलिये भगवात् पतंजलिने कहा है कि यह शब्द स्वभावसे ही परमेश्वरका वाचक है। इसके जप और अर्थकी भावना न करनेसे परमेश्वर रूप वाच्य वस्तु अभिव्यक्त होती है—“प्रगट होती है।”

ॐ और सोहम् का भेद।

ॐ और सोहम् ये दोनों मंत्र वर्णात्मक नहीं हैं। ध्वन्यात्मक हैं। ‘ॐ’ की उपमा घंटा नादसे दी गयी है। चड़ियालमें जैसे टननननकी ध्वनि होती है। उसीकी नकल

(टनननन) इन अक्षरोंमें हमने कर दी है। इस विश्वमें निरंतर एक अव्यक्त ध्वनि होती रहती है—जो बहुत एकाग्र अवस्था-में सुन पड़ती है—उसी ध्वनिकी एक कल्पित प्रतिमा 'ॐ' है। इस (ॐ) को ब्रह्म वीज भी कहते हैं। इसके जपसे माया—अविद्या दूर हटती जाती है और ब्रह्म निकट होता जाता है। अर्थात् ईश्वर तत्त्वसे भी अत्यन्त सूक्ष्म सत्-चित्-आनन्द लक्षण-वाता ईश तत्व जो इस अनन्त विश्वमें-अणु अणुमें भरा हुआ है उसका ज्ञान होता है—वह समझमें आने लगता है और संसार-से वैराग्य होता है।

और प्राणिमात्रके श्वास प्रश्वासमें जो (स्) और (ह्) की ध्वनि होती रहती है उसकी 'ओश्म्' युक्त प्रतिमा 'सोहम्' है। यह मायाका शक्तिका वीज है। महात्मा रा० कृ० परमहंसने कहा है :—देवोभक्त धर्म और मोक्ष दोनों पाता है। वह अर्थ और काम दोनोंका भोग करता है।

'सोहम्' की अन्य विशेषताये।

पाश्चिमात्य देशोकी उन्नतिका मुख्य कारण उनके विचारोंकी मौलिकता है। मौलिकताका क्षेत्र एकाग्रता है और एकाग्रताकी सिद्धिके लिये 'सांहम्' यह निस्सदेह अद्वितीय मंत्र है। अन्य मंत्रोंका जप करते हुए चित्त इधर उधर भटकता रहता है। जप करनेवालोंको इसका पूर्ण अनुभव होता है कि प्रयत्नपर प्रयत्न करते हुए भी चित्तकी दौड़ चशमें नहीं आती परन्तु 'सोहम्' के जपसे चित्त एकदम ठहर जाता है।

चले वायौ चंचितं निश्चले जितना भवेत् ।

चित्तका श्वास प्रश्वासके साथ गहरा संबंध है । जितनाही जल्दी जल्दी श्वास चलता है उतनाही चंचल रहता है । चित्त जितनाही चञ्चल रहता है मन उतनाही अप्रसन्न रहता है क्योंकि चंचलतासे घबराहट और घबराहटसे अप्रसन्नता ह नो है ।

‘सोहम्’ के जपसे श्वासकी गति अपने आप बहुत मन्द हो जाती है । उसीसे दिलकी धड़कन मन्द मन्द चलने लगती है अर दिल जितनाही कम धड़कन करता है मन उतनाही शान्त रहता है—प्रसन्न रहता है ।

इसके सिवा ॐ की उपासना घंटा नादसे दी गई है । घंटा नादके समान जप करनेके लिये ॐकारके एकमात्रिक-द्वि-मात्रिक-त्रिमात्रिक रूपके समझनेकी जरूरत है । त्रिमात्रिक घंटानादके समान होता है ।

परन्तु ‘सोहम्’ की ध्वनिमें अपने आप घंटा नादके समान चक्र बंध जाता है । जिससे स्वाभाविक रूपमें ‘ॐ’ का जप होने लगता है । ‘सोहम्’ की ध्वनिमें वायुका एक घुम्मटसा बंध जाता । ध्वनिका एक प्राकृतिक चक्र जैसा बंध जाता है । वैसा और किसीभी मंत्रसे नहीं बंधता । अर्थात् स्वास प्रश्वास के साथ ‘सोहम्’का जैसा मेल बैठता है वैसा और किसी मंत्रके साथ नहीं बैठता ।

और सब वेदोंका सार रूप ॐकार इसके गर्भमें है । इसके

जपसे आपही आप अँका जप होता रहता है। इन सब कारणोंसे तत्काल चित्तकी एकाग्रता करनेवाला और सार-गर्भित इसके समान दूसरा मंत्र नहीं है।

निद्रा नाश क अपूर्व औपधि:—

आज कलके संसारमें लक्ष पीछे एक मनुष्य भी कठिनतासे मिलेगा जिसका मन पूर्ण शान्त हो। इस समयके जगत्के सारे उपकरण जैसे रेल, तार, नाटक, सिनेमा, प्रेस, उपन्यास अखबार और अनेक भोगोंके प्राप्त और अप्राप्त साधनोंसे प्रत्येक मनुष्यका मन उद्वेगयुक्त और अतीव चंचल बना रहता है। और यह नियम है कि मन जितनाही चंचल रहता है नींद उतनीही कम आती है। हज़ारों मनुष्य विस्तरेपर घंटों सोच विचारमें उलट पलट होते रहते हैं तब कहीं थोड़ी सी अपूर्ण निद्रा उन्हें मिलती है और बहुतोंको जिन्हें निद्रा नाश-का रोग हो जाता है उनका जीवन तो संकटमय बन जाता है।

मैंने कुछ समय पूर्व 'कल्पवृक्ष' के लिये एक अंग्रेजी लेख-का अनुवाद किया था। उसमें निद्रा नाश रोग निवारणके लिये अनेक उपाय प्रदर्शित किये गये थे। पर मेरी समझमें उनमें एक भी ऐसा अच्छूक उपाय नहीं था जिसके प्रयोगसे कोई भी तत्क्षण लाभ उठा सके। परन्तु 'सोहम्' का जप वास्तवमें निद्रा नाश-रोगकी अपूर्व औपधि है।

सोते वख्त 'सोहम्' का जप करनेसे दस मिनटके भीतर गहरी निद्रा आजाती है। विस्तरे पर लेट जानेके बाद भीतर

स्वास लेते समय 'सो' और बाहर छोड़ते वक़्त 'होम्' (इस प्रकार ^{नगर} पूरा 'सोहम्' करके) एक, उसी तरह सोहम्-दो, -सोहम्-तीन गिनते चले जाओ। बहुत करके सौमें निम्नानवे मनुष्योंको सौकी गिनती पूरी होनेसे पहिले ही नौद आ जायगी। यह अनुभूत प्रयोग है। परन्तु लेटनेसे पूर्व पन्द्रह बीस दीर्घ श्वास प्रश्वास कर लेना और लघु (हलका ताजा और कम) भोजन करना आवश्यक है।

'सोहम्' से समाधि:—

योग शास्त्रमें खयालातको किसी एक जगह पर जमा देनेका नाम ध्यान है। (१) ध्यान (२) ध्यान करनेवाला—और (३) जिसका ध्यान करता है—ये तीन चीजें अलग अलग (१) ध्यातु (२) ध्याता और (३) ध्येय कहलाती हैं। इनमें पहिलेको दोनोंको भूल जाना और तीसरी वस्तु याने ध्येय मात्र का भान शेष रहना इसीका नाम समाधि अवस्था है।

उदाहरण:—

तुमने अपने हृदयमें एक अत्यन्त छोटे तारेके समान ज्योति देखना आरंभ किया। आरंभमें तुम्हें अपना-खुदका और तुम किस वस्तुको देख रहे हो यह भान होता रहेगा। परन्तु आगे जाकर जब तुम अपने आपको भूल जाओगे—क्या करते हो यह भी भूल जाओगे—वह छोटा ताराही सिर्फ रह जायगा। उस अवस्थाका नाम समाधि अवस्था है।

सजेशन या सूचनाका प्रभाव ।

अपने आपको या किसी दूसरेको जो कुछ सूचना दी जाती है—सुझाया जाता है से अंग्रेज़ीमें सजेशन कहते हैं। रोते हुए बालकके तथा मरणासन्न रोगीके मन पर माताके और डाक्टरके वचनोंसे जो सुख—जो तसल्ली होती है उसे सजेशनका प्रभाव कहते हैं। शरीरकी रचना करनेवाला और उसे चलानेवाला मन है। और मनको चलानेवाला सजेशन है। मनको वशीभूत करनेवाली—मोहित करनेवाली सजेशनके समान दूसरी क्रिया नहीं है। सजेशनके प्रभावसे मनुष्य अपने मन से जो चाहे काम ले सकता है। रोगी, निर्यत्न, मूर्ख, दरिद्री अगर “मैं आरोग्य हूँ”—“मैं बलवान हूँ”—“मैं बुद्धिमान हूँ”—“मैं धनवान हूँ” ऐसे अपने आपको नित्य नियमसे सजेशन दिया करें तो इच्छानुसार उनको अवस्था बदल जाय इसमें किंचित् संदेह नहीं है—यह पाश्चिमात्य मनोविज्ञानका अचूक सिद्धान्त है। उक्त सिद्धान्तके अनुसार मनुष्य जीवनकी उच्चतम उन्नति करने वाला—अत्यन्त ऊंचे दर्जेका सजेशन ‘सोहम्’ है।

‘सोहम्’ का अर्थ है—मैं ब्रह्म हूँ। इसका जप करते करते कुछ देर तक तो यह बात पूर्व सस्कारवश झूठ प्रतीत होती है। वह भीतर तो यह समझता रहता है कि मैं ब्रह्म नहीं हूँ—केवल ऐसा जप भर कर रहा हूँ। परन्तु मनो विज्ञानके नियमानुसार कुछ देर बाद उसके मन पर सूचनाका प्रभाव पडने लगता है। और तब उसे कुछ अपना और कुछ ब्रह्मका भाव

होने लगता है । फिर अन्तमें जब सूचनाका पूर्ण प्रभाव उसके मन पर छा जाना है—उस समय वह कौन है—कहाँ है—या कर रहा है यह सब विस्मृत होकर केवल मान ब्रह्म ही शेष रह जाता । जैसा उपनिषद् में कहा है:—

ब्रह्मवेदममृतं पुस्तनाद् ब्रह्म पश्चाद् ब्रह्म
दक्षिणेश्वोत्तरेण ।

अधधोर्ध्वं च प्रवृत्तं ब्रह्मवेद
विश्वमिदं वारिष्ठम् ।

मुंडक २।११ -

अर्थात् जो कुछ आगे दोख रहा है—वह सब अमृत रूप ब्रह्म है । जो कुछ पीछे है वह सब ब्रह्म है । दाहिनी तरफ और बायीं तरफ सब ब्रह्मही है । एवं ऊपर-नीचे और सब जगह यह श्रेष्ठतम ब्रह्म ही फैला हुआ है ।

ठीक गेसाँ अवस्था 'सोहम्' के जपसे होजाती है । उसको उस समय सिवा ब्रह्मके और कुछ भी भान नहीं होता । वही सर्चानन्द प्रदायिनी समाधि अवस्था है । और 'सोहम्' के जपसे जितनी जल्दी समाधि अवस्था प्राप्त होता है उतनी जल्दी और किसी मंत्रसे नहीं होती ।

परन्तु यह अवस्था आरम्भ करनेसे कुछ समय कमसे कम छः मास पश्चात् होने लगता है । कहीं कोई पहलेही दिन समाधि अवस्था प्राप्त करना चाहे और वैसा न होने पर हताश होने लगे तो वह उसकी भूल होगी । समाधि अवस्था जीव-

नकी एक ऐसी दशा है कि छः मास पश्चात् क्या—छः वर्ष पश्चात् वा जीवनके किसी भी भागमें—चाहे अंतिम भाग में ही प्राप्त होसके तो उसके लिये परम प्रयत्न करना प्रत्येक बुद्धिमान् मनुष्य मात्रका अत्यन्त आवश्यकीय कर्त्तव्य है।

समाधि अवस्था योग विद्याकी आखिरी सीढ़ी है इसी अवस्थामें सच्चे ज्ञानकी प्राप्ति होती है। भूत—भविष्यका ज्ञान, शास्त्रोंके रहस्य और प्रकृतिके गुप्त नियमोंका अनुभव समाधि अवस्थाहीमें होता है। अद्भुत चमत्कार और अलौकिक सिद्धियाँ समाधि अवस्थाकेही फल हैं। और उसी अवस्थामें उस अविनाशी तत्त्वका बोध होता है जिसके संबंधमें महर्षि याज्ञवल्क्यने कहा है:—

योवा एतत् अक्षरं गार्गिः अविदित्वा अस्मात् लोकात्

प्रैति सकृपणः ।

हे गार्गि ! जो उस अविनाशी तत्त्वको विना जाने—विना समझे इस लोकसे चला जाता है वह कृपण है —कजूस है। अर्थात् उसका मनुष्य जन्मही निष्फल होता है। और

योवा एतत् अक्षरं गार्गि ।

विदित्वा अस्मात् लोकात् प्रैति स ब्राह्मणः ।

जो उस अमर तत्त्वको जान लेनेके पश्चात् इस लोकसे जाता है वह ब्राह्मण है।

सारांश यह है कि मनुष्य जन्मकी सफलता ईश्वरोप ज्ञान से होती है—ईश्वरोप ज्ञान समाधि अवस्थामें प्राप्त होता है—

समाधि अवस्थाके प्राप्त करनेका सबसे सरल सुगम सुलभ और सहज उपाय मंत्र जप है—मंत्रोंमें सबसे श्रेष्ठ मंत्र ॐकार और गायत्री मंत्र है—सोहम् यह ॐकारकाही रूपांतर (दूसरा रूप) है—इसका जप (श्वास प्रश्वासमें ध्यान रखकर) करनेसे बहुत शीघ्र समाधि अवस्था प्राप्त हो जाती है ।

जो लोग यह समझे बैठे हैं कि हठ योगकी कठिन प्रक्रियाओंके साथे बिना—कोरा जप करते रहनेसे कुछ नहीं होता उनके और साधारण पाठकोंके विश्वास जमानेके लिये हम यहाँ पंडित ग्लाराम शर्मा लिखित एक पुण्यश्लोक महात्माकी जीवनीका कुछ अंश (वि० स० १९७० के) “भारतोदय” मासिक पत्रसे उद्धृत करते हैं—जो न तो कुछ पढ़े लिखे थे और न नेती धाँती कपाल भाँति आदि हठ योगकी अथवा प्राणायाम-प्रत्याहार धारण-ध्यान आदि राजयोगकी ही कोई क्रिया की थी । किया था सिर्फ ‘सोहम्’ का जप । और केवल ‘सोहम्’ के जपसे उन्हें वह फल प्राप्त हुआ था जो बहुतसे पढ़ने लिखने वालों एवं हठ योग और राजयोगमें परिश्रम करनेवालोंमेंसे हजारोंमें एक को भी कदाचिन् प्राप्त होता हो ।

उक्त महात्माका नाम—सिद्ध योगी श्री बाबा फूलसिंह था । पञ्जाब ‘स्यालकोट’ जिलेकी ‘डसका’ तहसीलके ‘मुंडेकी’ ग्राम के रहनेवाले थे ।

ये अपने अभ्यासको लेखा कहा करते थे । लेखा शब्दके अर्थ हिंदी तथा पञ्जाब भाषामें हिसाब किताबके हैं । उनका

जाप उनका लेखा था, जब कोई मुसाहिव जोड़ लगाता है और "एक एक = दो, दो-चार = छः" इस प्रकार होठ हिलाता है तो कहते हैं कि 'लेखा' कर रहा है। अतः बाबाका 'जाप या अभ्यास भी लेखा' था। जब कोई पूछता कि बाबा जी ! क्या कर रहे हो ? तो कहते थे कि 'लेखा करता हूँ।'

उनके पास दिनभर, बातें करो, उन्हें कुछ खबर नहीं कि क्या हो रहा है। यदि कोई पुरुष उनसे कुछ कहना चाहता तो दूसरी तीसरी आवाजपर हाँ कह देते। और बात खतम हुई कि फिर वही लेखा।

जब आपकी आयु लगभग चालीस वर्षकी थी तो भाई बन्दोंने वेकारीसे तंग आकर सलाह की कि यह कुछ करे न धरे, मजेसे खाता है और गुमसुम बैठा रहता है—इससे कुछ कामही लिया करें। बाबाजीसे बोले आप दिन भर खाली बैठे रहने हैं और कुछ नहीं तो घरकी गाय भैसेही चरा लाया करो।

बाबा फूलारसिंहका यह नियम था कि जो कोई उनसे किसी कामको कहता तो दो बार निषेध कर देते और तीसरी बार कहने पर मान जाते। नियमानुसार तीसरी बार कहने पर आप मान गये और तब से पशुओंको चरानेको बाहर ले जाते। जहाँ कहीं कुछ मैदान पाते वहाँ ठहर जाते। चारों ओर लोगोंकी हरी भरी खेतियाँ होती तो एक गायको पुचकारते—उसकी पीठपर हाथ फेरते जाते और कहते जाते कि वेटा ! देखो किसीकी खेतीको मत चरना क्योंकि इसमें मनुष्यका

भाग है। जब अपना भाग (अनाज) लोग निकाल लेंगे तो यह चारा तुम्हें ही मिलेगा।

जब इस बातको कहते तो सब ढोर यो चुपचाप शान्त खड़े होजाते कि वावाकी बातको ठीक ठीक सुन और समझ रहे हैं। इतना कहकर किसी एक स्थान पर बैठ जाते और समाधिस्थ होजाते। पर क्या मजाल कि कोई पशु किसीकी खेतोंमें चला जाय। दिन भर उन्हें चराते, सांझको घर पर हाँक लाया करते।

गाँवोंमें यह रिवाज है कि किसान लोग अपने अपने लड़कोंको पशु चरानेके लिये भेज देते हैं और लड़के प्रायः एकही मैदानमें उन्हें लेजाते हैं। पशु चरते रहते हैं लड़के खेलते रहते हैं। जब दोपहर होती है एक लड़का गाँवमें जाता है—अपनी रोटी खा आता है—औरोंकी लेआता है। जबसे बाबाजी पशुओंको चराने लगे तो लड़कोंको बड़ा आराम होगया। तमाम लड़के बाबासे कहते कि बाबा ! तुम हमारे ढोर देखो, हम घर जाते हैं तुम्हारी रोटी लेते आँगे। बाबाजी कहते—हाँवेटा ! जाओ मैं हूँ। वे चलेजाते, लड़कोंकी बात ! एकके हाथ बाबाकी रोटी भेज देते और सब दिन जहाँ चाहते, मनमानी मौजें मारते। दिन ढले जाते और अपने २ ढोर हाँक लाते।

लड़के जान गये थे कि पशुओंको बाबाके चार्जमें सौंपा और हम वे फिकर हुवे। बात यह थी कि बाबाजी दिन भर

बाबाजी बोले नहीं-नहीं—राय साहब ! ऐसा न करो—
उसने तो हमारा भलाही चाहा था—पर यह हमारा दुर्भाग्य
है कि बुरा हुआ ।

राय साहबने कहा नहीं बाबाजी ! यह ज़ालिम तो हाथकी
सफाई करता फिरता है । बाबाजीने कहा—अच्छा तो है,
जब हाथ साफ़ होजायगा तो हजारोंको आखें अच्छी करेगा,
इसे छोड़ दो । राय साहबने छोड़ दिया और वह धूर्त जान
बचाकर रफ़ूचकर हुआ ।

वहाँसे बाबाजी जब घरको लौटे तो राय साहबने एक
इक्केमें उन्हें बिठा दिया और इक्केवालेसे कह दिया कि बाबाजी
को सकुशल पहुँचा आओ, किसी औरको इनके साथ इक्केमें
मत बिठाना । पर उस लालचीने आगे चलकर कई आदमियों
को बिठा लिया । बाबाजी सिकुडते गये । पूछता कि बाबाजी
बिठालूँ ? कहते बिठालो !

‘मुण्डेकी’ ग्रामके पटवारी आर्य समाजी थे और बाबाके
बड़े भक्त थे । एक बार लाहौर आर्य समाजके वार्षिकोत्सव
पर पटवारीजी, बाबाजीको लेगये तो ‘जाय उतारा’ पर जाकर
ठहरे । पंजाबमें जहाँ वारात आदि ठहराने का प्रबन्ध करते हैं
उसे ‘जाय उतारा’ कहते हैं । बाबाजी कोलाहलसे बचनेके
लिये एक सीढीके नीचे अंधेरी कोठरीके एक कोनेमे जाकर
बैठ गये और तीन दिन तक वहीं बैठे रहे ! ढूँढने पर वहाँसे
नकले—न खाया—न पिया—लेखेकी मस्तीमें भूख प्यास कैसी ?

फिर एक बार पटवाराजी, बाबाजीको गुरुकुलके उत्सव पर ले गये। वहाँ पहुँच कर जहाँ बिठा दिया, वहीं बैठे रहे। जैसे आये वैसेही चल गये। उनके यागानन्दके सामने उत्सव को क्या गिनतो था ! पटवाराजी उत्सवमें ऐसे निमग्न होगये कि बाबाजीको खाने पीनेकी याचत भी न पूछ सके। जब क्षमा चाही और कहा कि बाबाजी ! हमसे भूल हुई। तो बाबाजी बोले कि बेटा ! हम मृत्यु आनन्द पूर्वक हैं, हमें भूक लगोही नहा, तुम मेला देखो।

भूकका यह हाल था कि रोटी लाकर सामने धर दी गई और बाबाजीसे कहा खाओ, बोले खाते हैं। भोजनके पूर्व सब मनुष्य परमात्माका चिन्तन करते हैं। आप ईश्वर चिन्तन करनेही करने समाधिस्थ होजाते। रोटी आगे धरी है प्रातःसे सायं और सायंसे प्रातः होजाते। जब कोई देखता और कहता कि बाबाजी ! भोजन नहीं किया, तो कहते करता हूँ। मित्रो ! आज एक घंटा विलम्बसे भोजन मिले तो क्या दशा होने लगती है। कहते हैं, “भूके भजन न होय गोपाल। यह लो अपनी कंठी माली।”

अब थोडासा प्यासका भी हाल सुनिये। एक बार आप अपनी जवानोमें ‘तलवण्डी’ गये। जिला ‘जालंधर’ के करतारपुर नगरसे ‘तलवण्डी’ ग्राम तीन-चार कोस है। श्री गुरु नानक देवजीका जन्म इसी ‘तलवण्डी’ ग्राम में हुआ था, यहाँ सिकारवाँकी गुरुश्रीकी गद्दी है। यह स्थान बाबाजीके गाँवसे

लगभग एकसौ पच्चीस मील है। उन दिनों रेल न थी, महाराज रणजीतसिंहका राज्य था—सिक्ख शाही थी। जब आप घरको लौटे तो थोड़ी दूर चलकर प्यास लगी। सड़क पर चलते चलते जब प्यासका ख्याल आता तो यह समझ कर कि अगले गांवमें पियेंगे, चलते रहते। परन्तु 'लेखे' में तन्मय—तल्लीन रहनेके कारण जब गांवमेंसे निकल जाते तो अगलेमें पियेंगे—अगलेमें पियेंगे इसी विचारमें तीसरे दिन अपने घर जा पहुँचे। जो पुरुष ग्रीष्म ऋतुमें—एकसौ पच्चीस मीलकी पैदल यात्रामें प्यास पर इतना अधिकार रखताहो उसके सामने भूक बेचारोंकी क्या दशा ?

बाबाजीके पास एक कुत्ता बैठा रहा करता था। बाबाजीने उसका नाम 'संतोखी' रखा हुआ था। जब प्रातः और सायं आवश्यक क्रियाके लिये उठते तो उससे बात चीत करते। वह दुम हिलाता—हाथ—पांव चाटता वे बाहर जाते तो आगे २ चावमें भरा दौड़ता।

जब कभी ऐसा होता कि आप भोजन न खासके और आगे धरा रहा तो समाधिसे उठकर कुत्तेसे कहते संतोखी ! तुम क्यों भूके रहे, रोटी धरी थी, खा लेते, हम तो 'लेखे' में रहे। फिर आपही उसकी ओर से कहते संतोखी ने सोचा होगा कि बाबाजी मारेंगे, जो खालूंगा—इत्यादि अनेक बातें एक अपनी ओरसे और एक उसकी ओरसे कहते रहते। कभी किसी मनुष्यसे स्वयं पहले बात नहीं करते।

बहुधा ऐसा होता था कि सायंकालका समय है, वे अपनी बैठकमें बैठे हैं, लड़का आया और दियो बत्ती जलाई, बाबासे बोलाकि बाबाजी ! ध्यान रखना, मैं घर रोटी खानेके लिये जाता हूँ । ये कहते वेटा ! जाओ मैं बैठा हूँ । इसी बातके पश्चात् वह रात थोत जाती, दूसरा दिन थोत जाता और वही समय आता तो अपने आप बोल उठते कि वेटा जाओ—जाओ, रोटी खाओओ तुम कहते थे कि मैं जाता हूँ और नहीं गये ।

अहह ! रात गई, दिन गया, चौबीस घंटे होचुके । पर बाबाजीके लिये एक मिनट भी नहीं हुआ ! तभी तो कह रहे हैं कि 'वेटा ! जाओ, तुम गये नहीं' ! ध्यानावस्थित हुवे आठ पहर होगये पर उनके लिये क्षण भरके समान वह काल थोत गया ?

सीधे सादे और भोले भाले यहाँ तक थे कि एकबार दो-तीन कोस पर एक विवाहोत्सवमें गये । जब विवाह होचुका तो घरको चले, किसीने कहा बाबाजी ! घोड़ी ले जाओ । वे बोले फिर घोड़ी को वापस छोडने कौन आयगा ? उसने कहाकि आप स्वयंही छोड जाइयेगा । बाबाजी घोड़ी पर चढ़ कर अपने गांवमें आये और फिर घोड़ीको उसी गांवमें छोडकर घरको पैदल लौटे !!

श्री० पं० दौलतरामजी कहते थे कि एकसौ बीस वर्षकी आयुमें सिर-दाढ़ी तथा मूछों के बाल श्वेतसे फिर काले होगये थे । बुढ़ापेके दांत गिरकर नये निकल आये थे । त्वचा

श्री लक्ष्मि पुस्तकालय
 जो ढीला पड़ गई थी, फिर हड्डियोंको पकड़ चुकी थी। तो
 कहा करते थे कि वेटा ! नई जवानी आई है। उस अवस्थामें
 पैदल चलने पर भी खिंच दिसा थी कि बड़े तेज चलने वालोंके लिये
 भी उनके साथ चलना कठिन था। जैसे घड़ेके साथ, पैदल
 मनुष्य चलते हैं, उसी प्रकार उनके साथ रु.यी लपकें तो चल
 सकें अन्यथा नहीं।

प० गणपति शर्माजी कहते थे कि शास्त्र सम्बन्धी जिन
 रहस्योंका मर्म मेरी समझमें नहीं आता था तो उनके पास
 जाकर संशय निवृत्ति किया करता था। जो कहो कि वावाजी!
 शास्त्रोंमें अमुक बात यों लिखी है यह क्योंकर हो सकती है?
 तो उसका उत्तर ठीकठीक दे देते और बड़े हैरान होते थे कि
 शास्त्रोंमें क्या ऐसी ऐसी बातें हैं। योगी सत्यवाक क्यों होते
 हैं? योगीको अमुक अमुक सिद्धि कैसे हो जाती है? इत्यादि
 अनेक बातें उनसे पूछते, वे हँस पड़ते और कहते “अकाल
 पुरुषकी रूपा हो जाती है, उनके मुखसे वही निकलता है जो
 अवश्यम्भावी होता है।” इत्यादि।

एक बार पं० गणपति शर्माजीने ब्रह्मचर्यके संबंधमें जिकर
 किया तो वावाजीने कहा कि “चरम धातुको हमने आजतक
 नहीं देखा” अर्थात् वे नैष्ठिक ब्रह्मचारी थे।

अभ्यास बढ़ताको यह दशा थी कि सोलह वर्षकी आयुसे
 एक सौ अठ्ठाईस वर्षकी आयुतक कभी सोये नहीं। (डाकूरी
 वाले ध्यान दें) कोई रोग आयु भर नहीं हुआ। मरणसे एक

दिन पूर्व ज्वर आया और उसी दिन उतर गया। तो बोले कि 'अकाल पुरुष' का हुकुम गया है अब चलेंगे। बाबाजी ! कुछ दिन और रहो। कहा कि वेटा। बहुत दिन रहे (सूर्यकी ओर अंगुली उठा कर) इसका काम प्रति दिन उदय और अस्ते होना है कुछ दिन और रहे भी तो क्या होगा ! बाबाजी ! कहाँ जाओगे ? कहने लगे, अकाल पुरुषके पास जायेंगे। गाँवके पटवारोसे (जो उनका भक्त था) कहने लगे कि "कल प्रातः काल अकाल पुरुषका हुकुम है—तुम शीघ्र चले आइयो।" पटवारो समझे, अच्छे-भले हैं, वैसे ही कहते हैं, नहीं गये—पर बाबाजी परलोकको चले गये। पटवारोको क्या खबर कि योगोके प्राण घुटने और पड़ी रगड रगड कर नहीं निकला करते। पीछे पड़ताये—फिर क्या हो सकता था।

उपसंहार

अब हम महात्माजीका जीवन सफल करने वाला अमूल्य उपदेश पाठकोंका सेवामें समर्पण कर इस निबन्धको समाप्त करते हैं।

"जब कोई पूछता कि बाबाजी ! यह योग आपको किसने बताया। तो कहा करते थे कि वेटा ! किसी महात्माने बताया। बाबाजी ! पहले पहल क्या बताया था ? कहते कि, वेटा ! साधु ने कहा कि 'सोहं, सोहं' जपा करो, हमने जपा ! बाबाजी ! फिर आगे क्या हुआ ? तो कहते कि:—

अग्ने अपने आपई गल्ल दुर पैदी आं ।

अर्थात् आगे अपने आपही बात चल पड़ती है। अर्थात् आरंभ कर दो—जप करने लग जाओ—उस मार्ग में चलने लग जाओ तो आगे रास्ता अपने आप मिलता जायगा—मालूम हो जायगा। तुम्हारे हृदय कमलमें विराजमान परमात्मा स्वयं ही तुम्हारे मार्ग दर्शक बन जायँगे। ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।



उपरोक्त पुस्तकोंके संबंधमें कुछ सम्मित्रों की सम्मतियाँ श्रीमान् रामरायजी मास्टर सुनारपुरा स्कूल लिखते हैं:—

“आपकी पुस्तकें निहायत उपयोगी हैं। उनके मुयाफिक जप करनेसे मुझे शान्ति प्रतीत होने लगी है। गायत्री मंत्रसे अभिमंत्रित जलसे बहुत फायदा हुआ है। जो लोग बहुत रोजसे फसली पुखार और खींसीसे पीड़ित हो रहे थे उनको सुनह शाम दोनों घक्त जल पिलानेसे ४ रोज में बहुत कुठ नीरोगता प्राप्त हुई है। आपको कोटिशः धन्यवाद है। इनसे जनता को बहुत लाभ होगा।”

श्रीमान् स्वा० ज्ञानाश्रम जि० कानपुर पो० घनश्यामपुर मुकाम परवा से लिखते हैं:—

“प्रणव जप विधि और गायत्री महिमाको देखकर अतीव प्रसन्नता हुई। ये उद्योग बहुत उत्तम और सर्व जन-हितकारी हुआ है। ईश्वर निर्दिष्ट चलावे। ४ गायत्री महिमा वी० पी० से और भेज देना। इनसे लोगोंका बहुत उपकार होगा।”

श्रीमान् राय यहादुर यावू मुकुन्दलाल जी साहव-रईस तथा स्पेशल मजिस्ट्रेट अजमनगढ़ इस्ट्रेट जि० भाजमगढ़ लिखते हैं:—

“गायत्री महिमा” पुस्तक वास्तवमें बड़ी उपयोगी है। कृपा कर उक्त पुस्तक की दो प्रतियाँ और एक २ प्रति “अकार जप विधिः” तथा “आरोग्य और आनन्दमय जीवन बनानेके उपाय” पत्र देखते ही शीघ्र और भेजकर कृतार्थ कीजिये।”

रंगून से वृजलालजी सोमानी लिखते हैं:—

“आपने ऐसी पुस्तकें लिखकर गटे हुवे अमूल्य रत्नको निकालने का काम किया है। पुस्तकें वास्तवमें पढ़ने लायक हैं। निम्नलिखित पुस्तकें पोष्ट द्वारा शीघ्र भेजनेकी कृपा करें।”

खेतडी-राजपूताने से श्रीमान् पी आचार्यजी लिखते हैं —

“भाजकल लोग विषय को बाहरी आँडग्यर से इतना बढ़ा देते हैं कि पुस्तकें देखनेमें मोटी हो जाती हैं और कोई फिर उन्हें अच्छी तरह पढ़ता नहीं। मुझे यह देखकर बड़ी प्रसन्नता हुई कि आपकी पुस्तकोंमें वह बात नहीं। पुस्तकके विषयको बहुतही सूक्ष्म रूपमें और इतनी अच्छी तरह समझाया गया है कि न तो उसका आकार ही बढ़ा और न पढ़नेमें अधिक समय की आवश्यकता।

विनीत-लेखक

“कल्पवृक्ष”

शरीर को भारोग्य और पुष्ट बनाना मानसिक शक्तियों को जागृत करना और उनसे लोकोत्कार करना प्राचीन और अर्वाचीन मनो-विज्ञान के सिद्धान्तों का प्रचार करना। त्रिना भौषध से विचार द्वारा मानसिक शक्तियों द्वारा मेस्मेरेजिज्म, ऐम्पाटिज्म, मेंटल्, हीलिङ्, डिवाइन, हीलिङ् आदि के द्वारा लोगों का उपचार करना इत्यादि बहुमूल्य विषय उपरोक्त पत्र में प्रकाशित किये जाते हैं। (चार्षिक मू. २॥)

पता— “कल्पवृक्ष” उज्जैन ।

नम्र-निवेदन

दूसरी चार छपी हुई “गायत्री महिमा” के अंतिम पृष्ठ पर सूचना दे देने पर भी अनेक महाशय “कल्पवृक्ष” की शिकारतें-मोंग और तत्सम्बन्धी विविध प्रश्न करते हैं। उनकी सेवा में सविनय नम्र निवेदन है। कि “कल्पवृक्ष” से मेरा वही सबंध है जो उनके साथ उनके अन्य लेखकों का है। उसमें लेख देने से मुझे अनेक पाश्चिमात्य विद्वानों के विचारों का अनुशीलन करने में आनन्द प्राप्त होता है—वह मेरा भनोरंजन है। वास्तव में मेरी कोई स्वतंत्र सस्था नहीं है इसलिये “कल्पवृक्ष” वा “भक्तृहरि लाज” के सबंध में मुझे पत्र व्यवहार न किया करें।

“कल्पवृक्ष” के लेखों का उत्तरदायित्व भी “कल्पवृक्ष” संपादक पर ही है। क्योंकि उन्हीं की इच्छानुसार “कल्पवृक्ष” में लेख दिये जाते हैं। इसलिये लेखों के सबंध में भी “कल्पवृक्ष” संपादक ही से पत्र व्यवहार करना चाहिये।

उपयोगी ग्रंथ भंडार का सूचीपत्र मंगाते हैं उनमें भी विनम्र निवेदन है कि यहाँ सिर्फ चार पुस्तकें ही मिलती हैं—जिनका विज्ञापन आरम्भ में आप पढ़ चुके होंगे। उन्हीं के संबंध में जो कुछ शक-समाधान अथवा पत्र व्यवहार हों उपयोगी ग्रंथ भंडार-उज्जैन(मालवा) के पते पर करना चाहिये।

शम् इति ॐ ।

विनीत-प्रकाशक

